Imaginace s nahřívanými kameny „Meteority“

Najděte si pohodlnou polohu.
Nechte své tělo opřít se, uvolnit... a připravte své dlaně nebo místo na těle, kde vám je teplo příjemné. Teď vám položím do ruky teplý ‚meteorit‘... Kámen, který si s sebou nese kus vesmírné cesty.
Možná byl kdysi součástí hvězdy, možná putoval prostorem tisíce let... a dnes na chvíli spočine právě u vás. Vnímejte teplo, které z něj vyzařuje... Nechte ho pomalu proudit do ruky... a pak dál do celého těla. Jako by to byl klid, který přichází z nekonečné dálky. Představte si, že každý ‚meteorit‘ nese malé světlo, světlo, které cestovalo vesmírem, a jeho teplo vám teď tiše říká: „Zpomal... nadechni se... jsem tady s tebou.“
Pokud máte kámen na jiné části těla, všimněte si, jak se místo pod ním uvolňuje... jak napětí pomalu měkne... jak se tělo stává těžším a klidnějším.

Představte si, že jste někde na okraji tiché kosmické krajiny. Ležíte na měkkém povrchu, v dálce svítí hvězdy a kolem vás dopadají malé, hřejivé meteority, každý z nich s kapkou světla a tepla. Jeden dopadne k vašim nohám... jeden k vašim ramenům... další k vašemu srdci. Ne spalují, nebolí... jen vás jemně zahřívají, jako by otevíraly prostor klidu a bezpečí. Zkuste se nadechnout do místa, kde cítíte teplo nejvíc... a s výdechem nechte odejít to, co už teď nepotřebujete. Stačí jen výdech... a tělo samo ví, co uvolnit. Představte si, že teplo z meteoritu pomalu proudí celým vaším tělem... od dlaní až k ramenům... od ramen k hrudníku... od hrudníku až dolů do břicha... po nohách až ke konečkům prstů. Možná ucítíte lehkost... možná tíhu... možná jen tichý pocit, že jste v pořádku právě tak, jak jste. Když budete chtít, můžete v mysli položit jeden z těch jemných meteorů i tomu, kdo sedí nebo leží vedle vás.
Jen jako představu... jako malé přání klidu, které mu posíláte. Chvíli v tom společném teple zůstaňte... v tichu, které jako by přicházelo z hlubokého vesmíru. Až budete připraveni, pomalu vraťte pozornost zpět do místnosti. Vnímejte, že pod vámi je opora... že v rukou držíte kámen... a že jeho teplo ve vás ještě chvíli může zůstat.
Nadechněte se... a s výdechem nechte své tělo zůstat klidné a lehké.“

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI